MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）
形名 RO-MD2
取扱説明書／メニュー集

おいしく作る
Cooking Book

●この商品には、オートパワーオフ（待機時消費電力ゼロ）がついています。
使っていないときは、自動的に電源が切れる機能です。ドアを開けると、電源が入ります。

●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●取扱説明書と保証書は大切に保存してください。

オートパワーオフ

オートパワーオフとは、自動的に電源が切れ、待機時消費電力をゼロにする省エネ機能です。

- 電源プラグを差込んだだけでは電源は入りません。（キーを押しても受付けません）

ドアを開けると電源が入ります。

ドアを開けてから操作をしてください。
電源が入ると表示部は「0」を表示。

- 調理終了後、５分すぎると電源が切れます。
- また、ドアを閉めてから５分間使わないと電源が切れます。
すぐ切りたいときは、とりけし・切を押します。

かんたん操作ガイド

手動で加熱する場合の時間のめやす ➡42ページ

あたため(自動) ➡16・18ページ

● 自動であたためるとき
- １回押し：常温・冷蔵品
  - ● カレー、野菜炒めはラップをする
- ２回押し：冷凍品
  - ● 冷凍ごはんなど

※牛乳や酒かんはミルク・酒かんで

スピードトースト 冷凍トースト (自動) ➡19ページ

● 食パンをトーストするとき
丸皿をはずして焼きアミを使います
- １回押し：１枚
- ２回押し：２枚

解凍(自動) ➡20ページ

● さしみや肉を解凍したいとき
ラップをはずしスチロールトレーのまま解凍します
- １回押し：さしみ・魚介類
  - ● まぐろ、えび など
- ２回押し：全解凍(肉類)
  - ● 薄切り肉、ひき肉 など

ゆでもの(自動) ➡22ページ

● 生の野菜をゆでるとき
洗ってラップに包み、丸皿に直接のせます（容器は使わない）
- １回押し：葉・花・果菜
  - ● ブロッコリー、ほうれん草など
- ２回押し：根菜など
  - ● じゃがいも、かぼちゃなど

ミルク・酒かん(自動) ➡24ページ

● 牛乳のあたためや酒かんのとき
- ● 牛乳、酒かん　１～４杯

スピードレンジ<1000W> ➡29ページ

● 手動でのあたためのとき
時間を合わせます

レンジ<600W・200W> ➡29ページ

● 手動でのあたためやお料理のとき
時間を合わせます
- １回押し：600W
  - ● 肉まんのあたため（約50秒～1分）など
- ２回押し：200W
  - ● 煮込み料理、解凍 など

両面グリル ➡30ページ

● グラタンなど表面にこげ目をつけるとき
時間を合わせます

オーブン ➡31・32ページ

● オーブン料理をするとき
温度と時間を合わせます
＊予熱が必要なときは、2回押します
＊パン生地の発酵は「発酵40℃」に合わせます

オートメニュー(自動) ➡26～28ページ

● メニュー集記載の料理が自動でできます
１グラタン　２ピザ　３焼きもち
４茶わんむし　５肉じゃが
６温泉たまご　７スポンジケーキ
８クッキー　９ヘルシーフライ

脱臭 ➡34ページ

- 使い初めのカラ焼き
- 庫内の臭いが気になるとき

サクッとフライ(自動) ➡25ページ

● 調理済みのフライなどをサクッと仕上げるとき
丸皿に直接のせます（アルミホイルは使えない）

MITSUBISHI
あたため 冷凍2度押し
スピードトースト
冷凍トースト
解凍
ゆでもの
ミルク・酒かん
サクッとフライ
脱臭
スピードレンジ —1000W—
レンジ 600W/200W
両面グリル
オーブン
温度・仕上がり
時間・オートメニュー
スタート
とりけし・切

ご使用の手順

1 安全のために必ずお守りください を読む
➡４ページ

● お使いになる際に、必ず守っていただきたいことが記載してあります。

2 設置場所を確認して、アースを取付ける
➡６、４ページ

● 正しい設置場所に本体を置き、アースを確実に取付けてください。

3 電源プラグを差込み、ドアを開閉して電源を入れる
➡２ページ

● オートパワーオフ（待機時消費電力ゼロ）機能がついています。

4 カラ焼きをする
➡13ページ

● 庫内の油を焼き切っておきます。

これで、調理ができます。

もくじ

ページ

ご使用の前に

使い方

● 自動調理

● 手動調理

こんなときは

メニュー集

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

表示	意味
⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋･家財などの損害に結びつくもの

■本文中の図記号の意味は次のとおりです。

	禁止		アース線接続
	分解禁止		指示にしたがう
	接触禁止		電源プラグを抜く

（本体表示）

	注意		発火注意
	感電注意		高温注意

⚠危険

分解・修理・改造はしない

分解禁止

感電・発火・けがの原因
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物など、異物を入れない

禁止

感電・けがの原因
＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

⚠警告

アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

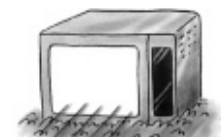
感電・爆発・引火の原因

⚠警告

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

禁止

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

電源コード・プラグを傷つけない

傷つけ禁止

重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない

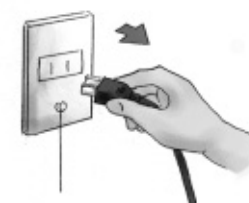
使用禁止

感電・ショート・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

禁止

感電・火災の原因

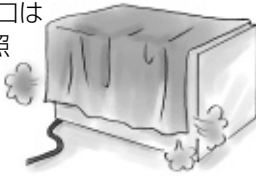
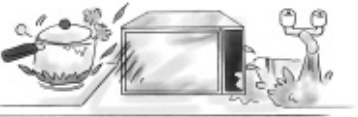
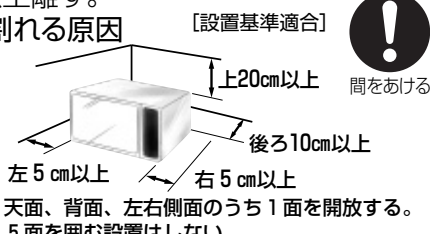
お手入れのときは電源プラグを抜く

プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

⚠注意

庫内の包装材は、使用前に取出す

包装材は取る

焦げ・変形・発火を防ぐため

吸気口・排気口をふさがない

＊吸気口・排気口は10ページを参照

禁止

火災の原因

水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

水平な場所に置く

＊置台は壁に固定することをおすすめします。4輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

近づけ禁止

感電・火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

禁止

感電・漏電の原因

電源プラグを持って抜く

プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

壁との間をあける

● 排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

● 窓ガラスの場合、排気口（10ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因

［設置基準適合］

間をあける

天面、背面、左右側面のうち１面を開放する。５面を囲む設置はしない。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため

本体の上に物を置かない

禁止

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

● 付着したときは、必ずふき取る。
（特に右側面の電波出口、ドア、ラッチ、庫内）

禁止

火花・発煙・発火・故障・サビの原因
➡「お手入れ」35ページ

⚠注意

ドアに物をはさんだまま使わない

禁止

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない

禁止

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

飲み物や食品などを加熱しすぎない

● 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。
＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいて取出す。

● 少量、干物、スナック菓子など
発煙・発火の原因
＊加熱中はそばを離れない

禁止

焼きアミの上で、バター、ジャムを塗ったパンを焼かない

油脂などが底面に落ち、発火の原因

（焼きアミで肉や魚を焼くときは、角皿の上に焼きアミをのせる）

禁止

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1．**とりけし・切**を押して、電源プラグを抜く。
2．本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
（鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを開けない

調理以外の目的に使わない

禁止

故障・発煙・発火の原因

レンジ加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす

ふたをはずす

● 密封性の高いふたもはずす。
容器が破裂して、やけど・けがの原因

卵は割りほぐす

割りほぐす

● ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。
破裂して、やけど・けがの原因

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

切れ目を入れる

殻や膜が破裂して、やけど・けがの原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する
ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

熱に注意

やけどの原因

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

禁止

発火の原因

ヒーター加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは高温部（庫内・ドア・本体・天面・付属品など）に触れない
ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

接触禁止

高温のため、やけどの原因

お願い

冷えやすい場所や蒸気・油のかかる場所に置かない

本体が結露して、故障の原因

テレビ・ラジオ・アンテナ線を近づけない

- ４m以上離す。

画像の乱れ・雑音の原因

ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因

付属品を落としたり、急冷しない

変形・ひび・欠け・割れる原因

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く

故障の原因

使用するキーをまちがえない

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

- のみものを**あたため**で加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

レンジ加熱のとき

角皿、金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

空のまま加熱しない
少量や乾燥した物を加熱しすぎない

- 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

丸皿にのせる分量は、容器の重さを含めて４kgまでにする
重い物は丸皿の中央にのせる

故障を防ぐため

ヒーター加熱のとき

付属品の出し入れは、厚手のミトンや布などを使い、両手でする

やけどを防ぐため

調理後の付属品は、本体や熱に弱い物の上に置かない

変形・焦げの原因

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。
（**あたため**、**解凍**、**ゆでもの**、**ミルク・酒かん**、**スピードレンジ**、**レンジ**キー）

電波の性質

吸　収

食品や水分に吸収されます。

透　過

ガラス、陶器は通り抜けます。

反　射

金属に当たると反射します。
（レンジ加熱では使えません。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱
（**オートメニュー「1.グラタン」「2.ピザ」「3.焼きもち」「6.温泉たまご」「7.スポンジケーキ」「8.クッキー」**、**オーブン**キー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げます。

グリル

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつける
（**スピードトースト**、**冷凍トースト**、**オートメニュー「9.ヘルシーフライ」**、**両面グリル**キー）

こんがり焼き目をつけます。

コンビ加熱（レンジ＋ヒーター）

電波とヒーターで加熱
（**サクッとフライ**、**オートメニュー「4.茶わんむし」「5.肉じゃが」**キー）

茶わんむしなどを早くしっとり加熱します。

自動加熱のときのお願い<あたため、自動キー、オートメニュー>

- 本書に記載されている、分量・材料・調理法で行ってください。
（指定分量以外のときは、手動で様子を見ながら加熱してください。）
- 加熱終了後、加熱を追加するときは、手動を使い、様子を見ながら行ってください。

各部のなまえ

本体前面

本体背面

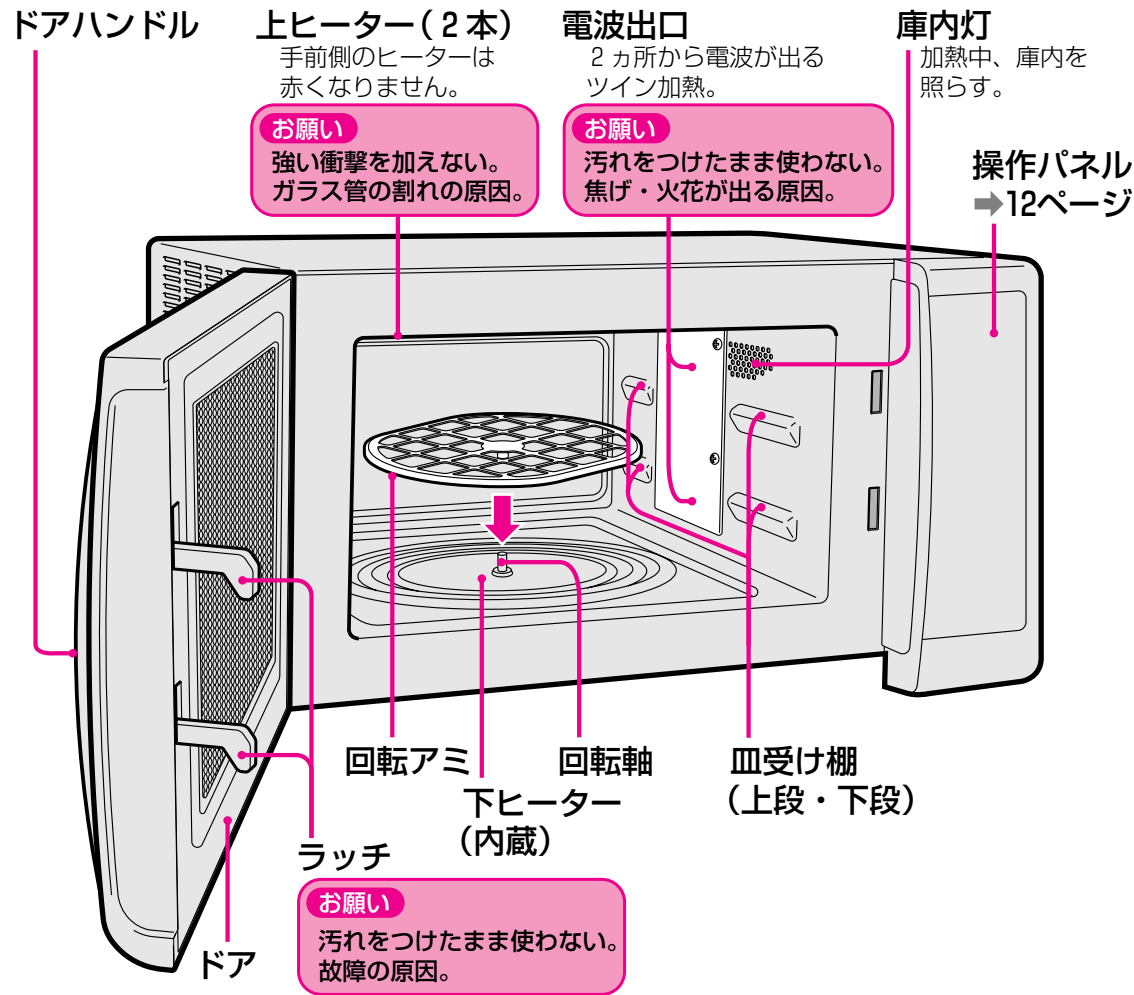
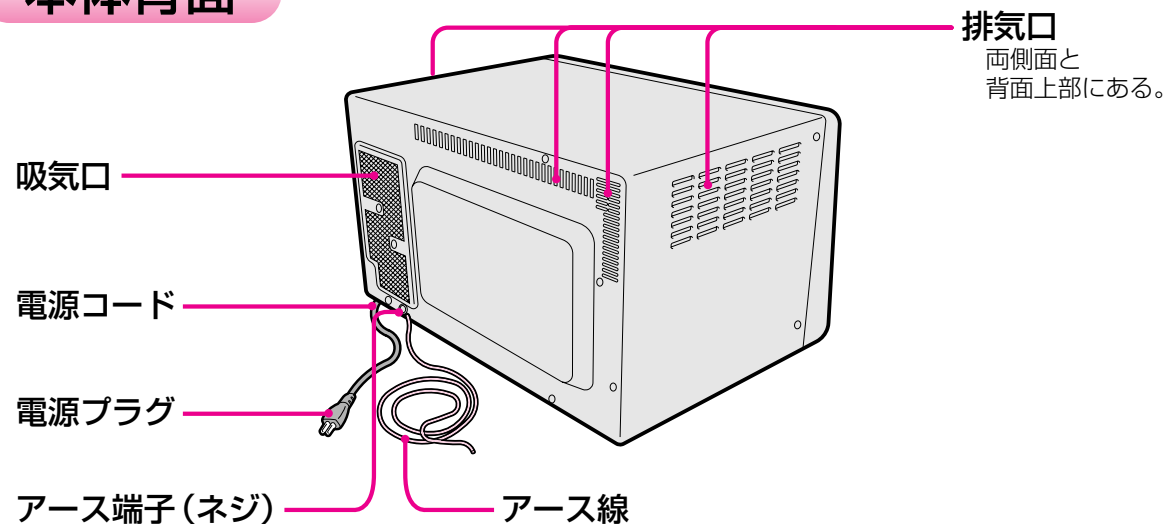
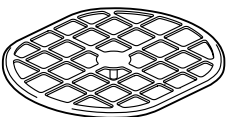
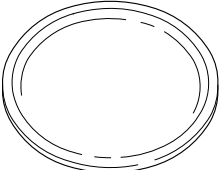
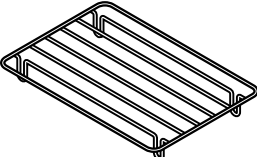
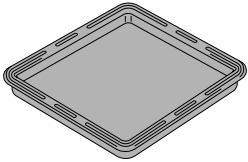
排気口
両側面と
背面上部にある。

吸気口

電源コード

電源プラグ

アース端子（ネジ）

アース線

付属品

◎必ず使う　○使える　×使わない

付属品	使い方	加熱方法				
		レンジ	オーブン	グリル	コンビ	トースト
回転アミ　１コ	●庫内底部の回転軸に差込む。 ●お手入れの時以外は、差込んでおく。 ●はずすときは、冷めてから真っすぐ上に引き抜く。	◎	◎	◎	◎	◎
丸皿（セラミック製）　１コ	●回転アミの上にのせる。 ●汚れたまま使わない。焦げつき・変色の原因。 ●強い衝撃を加えない。ひび・欠け・割れる原因。 ●オーブン加熱中や加熱直後は、丸皿に直接触れない。やけどの原因。丸皿や食品を出し入れするときは、ミトンや厚手の布などを使う。 ●食品は、ずらさずに持ち上げて取出す。丸皿がはずれる原因。	◎	○	○	◎	×
焼きアミ　１コ	●角皿にのせて使う。（トーストのときは、庫内に直接置く） 焼きアミ 角皿	×	○	○	×	◎
角皿（ホーロー加工）　１コ	●皿受け棚にのせる。 ●急冷しない。変形の原因。調理によっても（冷たい物など）変形する場合がある。「変形の直し方」➡35ページ ●酸性の食品（レモン汁など）を使うときは、オーブンシートなどをしく。変色を防ぐため。	×	○	○	×	×
アース線　１本	●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡４ページ					
取扱説明書／メニュー集（本書）１部　保証書　１部						

＊オーブン・グリル調理時の角皿、丸皿の出し入れ用「持ち手」が別売品としてあります。（部品コード：M18 316 180U）お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の丸皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。付属の丸皿以外の皿は使わないでください。故障の原因。

操作パネル

あたためキー
➡16～18ページ
- 時間設定が不要。

自動キー
➡19～25ページ
- 時間・温度設定が不要。

脱臭キー
➡34ページ
- 初めにカラ焼きするとき、庫内のにおいが気になるときに使う。

形名

本体色・形名により、キーの色、イラストが一部異なりますが、使い方は同じです。

とりけし・切キー
- キーを押し間違えたとき、加熱をやめたいときに使う。
- 電源を切りたいときに使う。

手動キー
➡29～33ページ
- 料理に応じて温度・時間を設定して使う。

温度・仕上がりキー
温度
- オーブンのとき温度の設定に使う。

仕上がり
- あたため、自動キー、オートメニューのとき、仕上がりの強弱を調節したいときに使う。
- スタート後、20秒間だけ調節できる。
  - ∨（弱め）…加熱時間が約2割減る。
  - ∧（強め）…加熱時間が約2割増える。

ダイヤル
時間
- 時間の設定に使う。

オートメニュー
➡26～28ページ
- 時間・温度設定が不要。

スタートキー
- 加熱をスタートするときに押す。
- 加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。続けるときはもう一度押す。

表示部
- 加熱時間や選んだ機能、働いている機能を表示します。

<例>●レンジ「600W」で1分30秒。

その他の表示

<加熱表示>

- 加熱時間が確定するまで表示する。
  （あたため、ミルク・酒かんでは、加熱終了まで表示。）

<エラー表示>

- 使う付属品が間違っているときに表示。 ➡39ページ

<故障表示>

- 故障したとき、E0、P0などを表示。 ➡39ページ

＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用モードになっています。使用時は、デモを解除してください。 ➡39ページ

●自動メニューは、あたため（2メニュー）、スピードトースト、冷凍トースト、解凍（2メニュー）、ゆでもの（2メニュー）、ミルク・酒かん、サクッとフライ、オートメニュー（9品目、20メニュー）の合計30メニューです。

準備（カラ焼き）

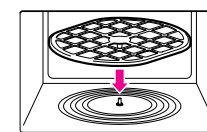
初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

- ヒーター加熱時の気になる臭いを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
- 約10分で終了します。

お願い
煙やにおいが出ますが、故障ではありません。
窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

ドアを開けると「0」を表示。

2 回転アミを庫内の回転軸に差込み、ドアを閉める

お願い
丸皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 脱臭を押す

脱臭がスタート。

加熱表示後、残り時間を表示。

終了　終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面・回転アミなど）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

お知らせ
カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。

音量調節／出し忘れお知らせ

ご使用の前に

音量調節／出し忘れお知らせ

便利機能 お好みで設定を変更してください。

音量調節

● 加熱が終了すると、ブザーが鳴ります。
● 音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

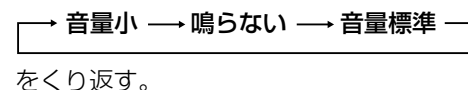
表示部が「０」のとき、
ドアを開けたまま、
両面グリルを続けて３回押す

↓

設定終了 ピッ（音を消したときは鳴らない）

押すごとに、

→ 音量小 → 鳴らない → 音量標準 →

をくり返す。

＊切りかわると、２秒間「０」を点滅後、
「０」を表示します。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能 お好みで変更してください。

出し忘れお知らせ

● 加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
（出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせにするとき

表示部が「０」のとき、
ドアを開けたまま、
スタートを続けて３回押す
（ピッピッピーッと鳴る）

＊切りかわると、２秒間「０」を点滅後、
「０」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。（ピッピッピッと鳴る）

設定すると
● 加熱終了後、ドアを開けないと、１分ごとにブザーが鳴ります。（10分間。表示部は「０」を表示します）
● 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、**とりけし・切**を押します。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

使える容器・使えない容器

ご使用の前に

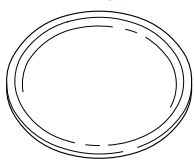
使える容器・使えない容器

○使える　×使えない

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱	コンビ加熱（レンジ＋ヒーター加熱）
耐熱性ガラス容器	○	○	○
	＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。		
耐熱性のないガラス容器	×	×	×
	● クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。		
耐熱性プラスチック容器	○ ● 耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。 ＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。	×
その他プラスチック容器	×	×	×
	● 耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など） ＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。		
ラップ	○ ● 耐熱温度が140℃以上の物が使える。 ＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	× ＊ただし、発酵には使える。	×
金属容器、金串、金網、アルミホイルなど	× ＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。（解凍など）	○ ＊ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。	×
陶器、磁器	○	○	○
	＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。		
漆器、竹・木・籐・紙製品	×	×	×
	● こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。 ＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。		

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

常温・冷蔵品の
あたため（ごはんやおかずを自動であたためる）

丸皿を使う。

● 食品の分量は約100～500gです。
● 出力1000Wのレンジ加熱です。
● 冷凍品（冷凍ごはんなど）はあたためを２回押してください。 ➡18ページ
● 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡42ページ

1 食品を入れる

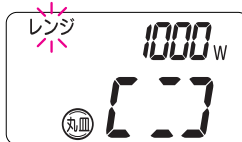
容器に入れて丸皿の中央にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 あたためを押す

加熱がスタート。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
スタート後、20秒以内に温度・仕上がり ⌄（弱め）または ⌃（強め）を選ぶ。

20秒後

加熱表示になる。
残り時間は表示しない。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと熱くしたいとき
レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

お願い

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。破裂して、やけど・けがの原因。
■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。
■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。
■食品が少量（100g未満）のときは、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

ラップやふたをするもの

● しっとり仕上げたいとき
● 分量が多いとき
● あたためると飛び散って庫内がよごれるもののとき（カレー等）
● ラップは
食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう。
（ラップの破裂防止のため）

野菜炒め
焼きそば
野菜の煮もの

カレー
シチュー
加熱後、混ぜる。

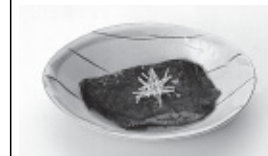
焼き魚

ラップやふたをしないもの

● カラッと仕上げたいとき

■ごはんもの
ごはん・ピラフ

しっとり仕上げたいときは水をふる。

■汁もの（１人分）
みそ汁・すまし汁・スープ

煮魚
煮汁を少しかける。

しゅうまい
ハンバーグ
焼きとり

下記の食品はそれぞれのキーであたためる

■牛乳・酒かん➡ミルク・酒かん（24ページ）
（あたためでは沸騰したり、上手に加熱できない）

■肉まん・あんまん・パン➡レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する（42ページ「あたため」）
● 肉まん、あんまんは水を振ってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

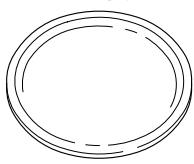
使う容器は

■食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。➡15ページ
■容器の重さで仕上がり温度が変わる。
容器が重いとき➡仕上がり ⌄（弱め）
容器が軽いとき➡仕上がり ⌃（強め）で調節する。
■密封性の高いふたは使わない。変形の原因。

上手なあたためのコツ

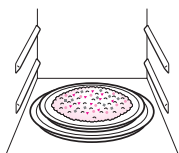
■食品は高さが均一になるように盛りつける。
（食品が薄くて平らな物のときは、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する）
■加熱の途中で、かき混ぜや裏返しをする。

冷凍品の あたため（冷凍品を自動であたためる）

丸皿を使う。

- 冷凍品や市販のレンジ用冷凍食品のあたためができます。
- 食品の分量は約100～500gまでです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡42ページ「あたため」

1 食品を入れる

容器に入れて丸皿の中央にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 あたためを 2 回押す

加熱がスタート。

20秒後

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
スタート後、20秒以内に温度・仕上がり (弱め) または (強め) を選ぶ。

加熱表示になる。
残り時間は表示しない。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと熱くしたいとき
レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

使う容器は

■食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。 ➡15ページ

■容器の重さで、仕上がり温度が変わる。
容器が重いとき➡仕上がり (弱め)
容器が軽いとき➡仕上がり (強め) で調節する。

■ふたは使わない。

上手な加熱のコツ

■パッケージに並べ方の記載があるときは、その並べ方にする。

■ピラフなどのご飯類、スパゲティーなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。

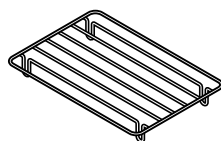
このあたためができます

- 冷凍ピラフ、冷凍コロッケ、冷凍スパゲッティーなど、市販のレンジ用冷凍食品
- ホームフリージングしたもの（ごはんなど）

お知らせ

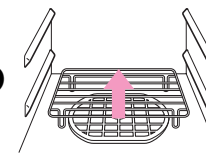
■食品を上手に仕上げるため、パッケージに記載された調理時間より長くなることがあります。

■クリームコロッケのような中身のやわらかい物は、中身が出てしまうことがあります。

スピードトースト／冷凍トースト（食パンを自動で焼く）

焼きアミを使う。
（丸皿ははずす）

- 食品の分量は、食パン 1 ～ 2 枚です。
- 時間はスピードトーストが約 3 ～ 5 分、冷凍トーストが約 4 ～ 6 分です。（グリル加熱です。）
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡42ページ

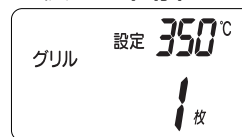
1 丸皿をはずし、焼きアミを庫内の奥にセットする

お願い
角皿、丸皿ははずす。
焼きアミは庫内の奥まで入れる。

2 食品を焼きアミにのせる

3 スピードトーストまたは冷凍トーストを押す

1 枚は **1 回押す**

2 枚は **2 回押す**

グリル 設定 350℃ 2 枚

加熱がスタート。
表示部は「グリル」が点滅し、20秒後に残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
スタート後、20秒以内に温度・仕上がり (弱め) または (強め) を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

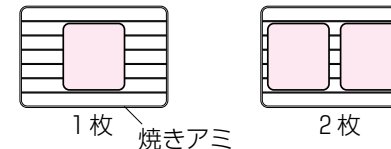
●もっと焼きたいとき
両面グリルで様子を見ながら加熱する。

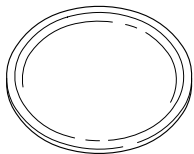
お願い

庫内に落ちたパンくずは早めにふき取る。

上手なトーストのコツ

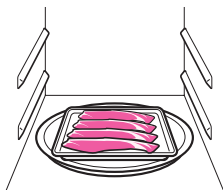
■焼き色はパンの種類、厚さなどにより異なる。
お好みに合わないときは、温度・仕上がり で調節する。

■焼きアミへの並べ方

解凍（肉やさしみを自動で解凍する）

丸皿を使う。

● 食品の分量は約100～800gです。
● 出力100W相当のレンジ加熱です。
● 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡42ページ

1 食品を入れる

ラップをはずし、スチロールトレーごと丸皿にのせる。

お願い
角皿、ラップ、飾りははずす。

2 解凍を押す

さしみは **1 回押す**　　全解凍は **2 回押す**

加熱がスタート。
表示部は「解凍」が点滅し、20秒後に残り時間を表示。

● 仕上がりの調節をしたいとき　➡12ページ
スタート後、20秒以内に温度・仕上がり ∨ **（弱め）**または ∧ **（強め）**を選ぶ。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

● もっと解凍したいとき
レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

お願い
庫内や丸皿が熱いときは、ドアを開けて冷やしてから使う。（約15分）

お知らせ
■ 容器を使うと、重さが増えるため、加熱時間が長くなり、解凍しすぎになります。容器を使うときは、ラップをはずし、レンジ「200W」で様子を見ながら解凍します。　➡29ページ

スチロールトレーのとき
➡ラップをはずしてスチロールトレーごと丸皿にのせる。

ラップ包装のままのとき
➡付属の丸皿に直接のせ、仕上がり ∨ **（弱め）**を使う。

次の場合、自動でできません
レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する
● **食器にのせて解凍するとき**
➡ラップははずす。
● **スチロールトレーがないとき**
➡丸皿にラップを広げ、その上に食品をのせる。
● **冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの**

さしみ：解凍を 1 回押す
● 解凍後、そのまま生で食べるときなど（包丁で切れる半解凍仕上がり）

まぐろ・切り身魚
厚さが均一でないときは、薄い部分にアルミホイルを巻く。

えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。

一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

全解凍：解凍を 2 回押す
● 解凍後、加熱調理するときなど（ほぐせる全解凍仕上がり）

薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ∧ **（強め）**を使う。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

お願い
アルミホイルを巻くときは、丸皿からはみ出さないように巻く。庫内の壁に触れると、火花の原因。

上手な解凍のコツ

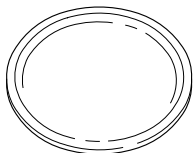
■ **厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く**
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。また、仕上がり ∧ **（強め）**を使う。

■ **細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く**
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は仕上がり ∨ **（弱め）**を使う。

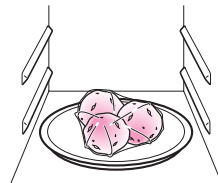
■ **冷凍室から出してすぐに解凍**
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐためレンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

■ **ホームフリージングは**
● 新鮮な物を選ぶ。
● 飾りや敷き物は取除く。
● １回分（約200g）ずつに分けて、約３cm以内に厚さをそろえる。
● 空気を抜き、ラップなどで密封する。

ゆでもの（生の野菜を自動でゆでる）

丸皿を使う。

- お湯をわかさず、野菜の下ごしらえが簡単にできます。
- 食品の分量は葉菜が約100～500g、根菜が約100～600gです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡42ページ

1 食品を入れる

①食品を洗い、水気を残したまま
ラップでピッタリ包む。
②直接、丸皿にのせる。（容器は使わない）

お願い 角皿ははずす。

2 ゆでものを押す

葉・花・果菜は **1 回押す**　　根菜は **2 回押す**

レンジ 600W 丸皿 1　　レンジ 600W 丸皿 2

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後に残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき　➡12ページ
スタート後、20秒以内に**温度・仕上がり** ∨（弱め）または ∧（強め）に合わせる。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●加熱がたりないとき
レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（再度、ゆでもので加熱しない。
さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ・発煙・発火の原因）

お願い

■丸皿が熱いときは、冷やしてから使う。
■少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、ゆでものを使わない。レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
■さつまいもは、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすい食品なので、細く小さいもの（100g未満）や保存などにより乾燥しているものは、レンジ「600W」で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
■容器を使うと、重さが増えるため加熱時間が長くなり、焦げ・発煙・発火の原因になります。
野菜はラップに包み、直接、丸皿にのせてください。

洗ってラップに包み、丸皿に直接のせます。（容器は使わない）

葉・花・果菜（ゆでものを 1 回押す）

ブロッコリー・カリフラワー

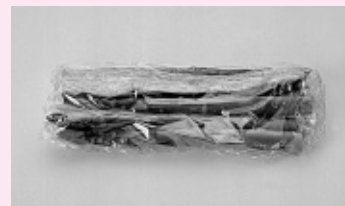
小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす

加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など

茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス

根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物（ゆでものを 2 回押す）

じゃがいも・さつまいも

加熱後、約 5 分庫内でむらす。

かぼちゃ

大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし

皮をむいてラップに包む。（はじける音がするときがある。）

容器を使うとき・細かく切ったもの・少量のとき

➡レンジ「600W」で
様子を見ながら加熱する

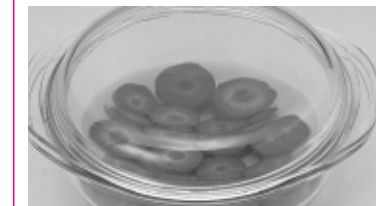
お知らせ

薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。
耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながらレンジ「600W」で加熱してください。

例）

玉ねぎのみじん切り

中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス

中１本（100g）＝約８～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

上手な加熱のコツ

■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

こんなメニューのときにも便利

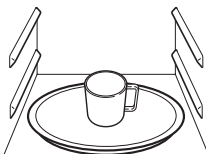
- コロッケ➡じゃがいも…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす➡なす…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物➡かぼちゃ…煮込みの時間が短くできます。

ミルク・酒かん（牛乳やお酒を自動であたためる）

丸皿を使う。

- 食品の分量は1～4杯までです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡42ページ「あたため」

1 食品を入れる

ミルクはマグカップに、
酒はとっくりか耐熱性のコップに入れて
丸皿の中央にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 ミルク・酒かんを押す

加熱がスタート。

加熱表示を続ける。
残り時間は表示しない。

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
  スタート後、20秒以内に温度・仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。
  酒かんは、仕上がり ∨（弱め）にする。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- もっと熱くしたいとき
  レンジ「200W」で様子を見ながら加熱する。

上手な加熱のコツ

■1杯分の分量のめやす
- 牛乳＝約200mL
- 酒かん＝約180mL（1mL＝1cc）
- 容器の7～8分目をめやすに入れる。
- 容器に対して少量しか入れないと、仕上がり温度が高くなる。

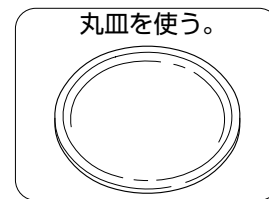
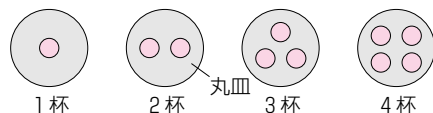
■分量にあった容器を使う
分量、容器の重さで仕上がり温度が変わる。
- 分量が少ないとき
- 容器が重いとき
➡ 仕上がり ∨（弱め）
- 分量が多いとき
- 容器が軽いとき
➡ 仕上がり ∧（強め）
で調節する。

■加熱後は
かき混ぜる。

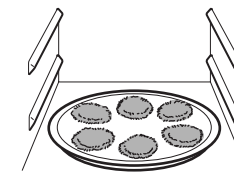
■首のほそいとっくりは
上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

■丸皿への並べ方

サクッとフライ（調理済みのフライを自動であたためる）

丸皿を使う。

- 調理済みのフライ類をコンビ加熱でサクッと仕上げます。
  （冷凍品はあたためを2回押します。）
- 食品の分量は、100g～300gです。
- 時間は約5～7分です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす➡42ページ

1 食品を入れる

丸皿に食品を直接のせる。
（丸皿にオーブンシートを
しくこともできます。）

お願い
角皿、ラップ、包装ははずす。
アルミホイルは使わない。（火花の原因）

2 サクッとフライを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、「レンジ」と「グリル」が交互に点滅。
約20秒後、残り時間を表示。

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
  スタート後、20秒以内に温度・仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

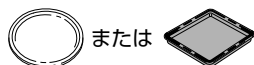
- もっと熱くしたいとき
  両面グリルで様子を見ながら加熱する。

上手な加熱のコツ

■厚みのある物は仕上がり ∧（強め）を使う。
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は仕上がり ∨（弱め）を使う。

オートメニュー

●メニューを合わせてスタートすれば、
センサーのはたらきで自動でできます。

メニュー集にしたがって、丸皿または角皿を使う。

例：茶わんむしを作るとき

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

お願い

丸皿を使うときは、角皿ははずす。
角皿を使うときは、丸皿ははずす。

2 ダイヤルを回してメニュー番号を「4. 茶わんむし」に合わせる

右に回すと、メニュー番号が「1」→「9」にかわる。
左に回すと、「9」→「1」にかわる。

3 スタートを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、「レンジ」と「オーブン」が交互に点滅。
約20秒後、残り時間を表示。
（「1.グラタン」では、残り時間を表示するまで、15分程度かかることがある。）

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
スタート後、20秒以内に温度・仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ

設定温度の変更はできません。

●メニュー番号とメニュー名は、ドア下側にもあります。
●下準備はメニュー集を参照してください。

メニュー番号
1 グラタン
マカロニグラタン ➡54ページ
ほうれん草とさけのグラタン ➡54ページ
チキンドリア ➡55ページ
オーブン加熱です
※電子レンジ用は 1.グラタンでは調理できません。

メニュー番号
2 ピザ
手作りピザ ➡63ページ
手作りピザの バリエーション ➡63ページ
冷凍ピザ ➡63ページ
オーブン加熱です

メニュー番号
3 焼きもち
（角皿にオーブンシートをしく。）
焼きもち ➡47ページ
（棚上段）
オーブン加熱です

メニュー番号
4 茶わんむし
茶わんむし ➡52ページ
コンビ加熱です

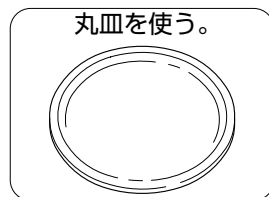
メニュー番号
5 肉じゃが
肉じゃが ➡52ページ
コンビ加熱です

メニュー番号
6 温泉たまご
温泉たまご ➡28ページ
オーブン加熱です

メニュー番号
7 スポンジケーキ
スポンジケーキ ➡56ページ
オーブン加熱です

メニュー番号
8 クッキー
型抜きクッキー ➡59ページ
チョコチップクッキー ➡59ページ
オーブン加熱です

メニュー番号
9 ヘルシーフライ ➡44ページ
●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く体にやさしいフライです。
エビフライ ➡44ページ
さけフライ ➡44ページ
とりのから揚げ ➡45ページ
ベジタブルアラカルト ➡45ページ
フライドポテト ➡45ページ
グリル加熱です

オートメニュー
「6. 温泉たまご」（温泉たまごを自動で作る）

- 一度に２～４個の温泉たまごを作ることができます。
- 時間は約42分です。（オーブン加熱です。）

1 卵と水を耐熱容器に入れ、丸皿にのせる

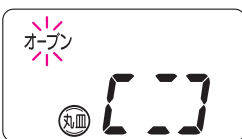
（容器のめやす・水の量 ➡ 下表）
①耐熱容器に卵を入れ、卵が充分にひたるまで水を入れる。
②丸皿にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 ダイヤルを回してメニュー番号を「6.温泉たまご」に合わせる

右に回すと、メニュー番号が「１」➡「９」にかわる。
左に回すと、「９」➡「１」にかわる。

3 スタートを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、約20分後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

卵を取出し、水につける。
（やけどに注意する。水につけないと、卵が固まってしまう。）

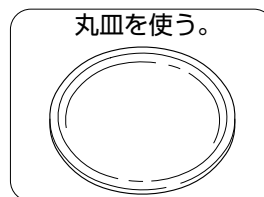
お願い
■ふた、ラップは使わない。

お知らせ
■温泉たまごはセンサーで温度を測り、ヒーターをコントロールして調理します。そのため手動では調理できません。（手動等でのレンジ加熱は、破裂し、やけどやけがの原因になるので、絶対に行わない）

容器のめやす・水の量と加熱時間

卵の数	M玉～L玉　２～４個
容器	直径約21cm、深さ約８cmの大きさの耐熱容器
水の量	約1100mL
加熱時間	約42分

- 冬場など、水温が低いときは、仕上がり ∧（強め）を選んでください。

スピードレンジ／レンジ（時間を合わせてあたためる）

- 下ごしらえやお料理、手動でのあたため・煮こみなどに使います。
- レンジ出力はスピードレンジが1000Wです。レンジは600W、200Wが選べます。
- 設定できる時間は、スピードレンジが10秒～５分、レンジ「600W」が10秒～20分、レンジ「200W」が30秒～90分です。

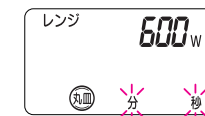
1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 スピードレンジまたはレンジを押す

「1000W」はスピードレンジを押す
「600W」はレンジを１回押す
「200W」はレンジを２回押す

3 ダイヤルを回して時間を合わせる

レンジ 1000W　3:00	レンジ 600W　5:00	レンジ 200W　10:00
10秒～30秒は５秒単位、30秒～５分は10秒単位で表示。	10秒～５分は10秒単位、５～20分は30秒単位で表示。（20分は分のみを表示。）	30秒～10分は30秒単位、10～30分は１分単位、30～90分は５分単位で表示。（20分以上は分のみを表示。）

4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

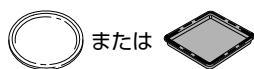
食品を取出す。

お知らせ
■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

上手なあたためのコツ
➡17ページ
■加熱時間は、食品の量が２倍になると２倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜたり裏返す。
■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときはラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

お願い
■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。
■少量（100g未満）のものはレンジ「600W」を使い、様子を見ながら加熱する。

両面グリル（時間を合わせてヒーター加熱する）

メニュー集または市販の料理ブックにしたがって、丸皿または角皿を使う。

＊メニューにより焼きアミも使うことがある。

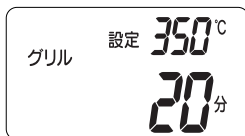
- グラタンやピザなど表面をこがす料理などに使います。
- 350℃の高温で加熱します。
（温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は１～30分です。

1 食品を入れる

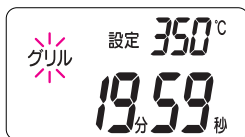
丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い
丸皿を使うときは、角皿ははずす。
角皿を使うときは、丸皿ははずす。

2 両面グリルを押す

3 ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、
10～30分は１分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

4 スタートを押す

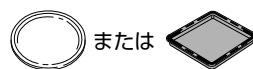
加熱がスタート。

残り時間を表示。

角皿を使ったときは
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

オーブン（温度・時間を合わせてオーブン加熱／発酵をする）（予熱なし／発酵）

メニュー集または市販の料理ブックにしたがって、丸皿または角皿を使う。

- オーブン料理やパン生地の発酵に使います。
- 設定できる温度は、発酵は40℃、オーブンは100～250℃、時間は１～60分です。

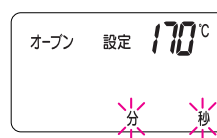
1 食品を入れる

丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い 丸皿を使うときは、角皿をはずす。
角皿を使うときは、丸皿をはずす。

2 オーブンを押す

オーブンのとき

3 温度・仕上がり ∨ ∧ を押して温度を合わせる

発酵40℃・100～250℃、10℃単位で表示。

発酵のとき

そのまま４へ

4 ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、
10～30分は１分単位、
30～60分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

お知らせ
温度と時間どちらからでも合わせることができます。

上手な加熱のコツ
➡33ページ

5 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

- 途中で温度を変更したいとき（発酵は変更できない）
温度・仕上がり ∨ ∧ で合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

角皿を使ったときは
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

オーブン（温度・時間を合わせてオーブン加熱する）
（予熱あり）

予熱のときは、角皿、丸皿、食品は入れない。

- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は１～60分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約６～12分です。

MITSUBISHI
あたため 冷凍2度押し
スピードトースト
冷凍トースト
解凍
ゆでもの
ミルク・酒かん
サクッとフライ
脱臭
スピードレンジ −1000W−
レンジ 600W/200W
両面グリル
オーブン 予熱あり2度押し
温度・仕上がり
時間・オートメニュー
スタート
とりけし・切

お知らせ
現在温度は、庫内のおよその温度です。途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

予熱する

1 オーブンを2回押す

お願い
丸皿、角皿ははずす。

2 温度・仕上がり ∨ ∧ を押して温度を合わせる

100～250℃、10℃単位で表示。

3 スタートを押す

予熱がスタート。

オーブン予熱設定 170℃

加熱表示し、20秒後に現在温度を表示。

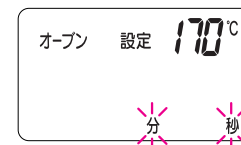
予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると続けて操作できない。
手順１からやり直す。

加熱する

4 食品を入れる

丸皿または角皿に食品をのせ、庫内にセットする。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

5 ダイヤルを回して時間を合わせる

１～10分は30秒単位、
10～30分は１分単位、
30～60分は５分単位で表示。
（20分以上は分のみを表示。）

6 スタートを押す

加熱がスタート。

オーブン 設定 170℃ 17分59秒

残り時間を表示。

●途中で温度を変更したとき
温度・仕上がり ∨ ∧ で合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

角皿を使ったときは
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

上手な加熱のコツ
■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがあります。
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえてください。
■調理中は、ドアの開閉は控えめに。（庫内温度が下がる原因）
■加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取出す。

「予熱あり」のコツ
庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

⚠警告

電源プラグを抜く

● ぬれた手で抜差ししない。
感電・けがの原因

⚠注意

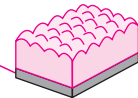
本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため

お願い

■**こまめにお手入れ**
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。

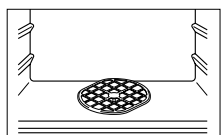
■**本体の周囲も清潔に**

■**布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない**
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉・クレンザー（丸皿には使える）
- 金属タワシ・スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
  オーブンクリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど

脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭抗菌コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。
＊抗菌効果はフィルム密着法により、㈶日本食品分析センター、㈳京都微生物研究所で確認したものです。

庫内に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

1 **ドアを開け、庫内をカラにする**

丸皿、角皿ははずす。

2 **脱臭を押す**

脱臭がスタート。
（約10分）

加熱表示後、
残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

⚠**注意**
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面・回転アミなど）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

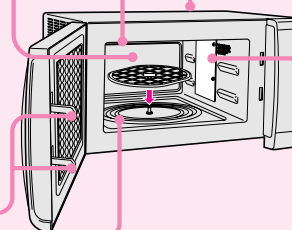
本 体

かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。
＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

庫内
脱臭抗菌コーティングがしてある。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- 庫内のにおいが気になるときは、脱臭を押す。➡34ページ

上ヒーター
金属タワシなどで強くこすらない。
強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

外観
■**ドア・操作パネル**
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■**吸気口** ➡10ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

ラッチ
汚れをつけたまま使わない。
故障の原因。
汚れがついたときはふきとる。

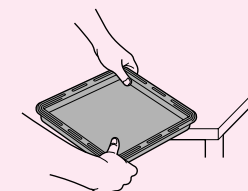
底面
回転アミをはずしてふく。
回転アミをはずすときは、真っすぐ上に引き抜く。
もとに戻すときは、強く押し込まない。
故障の原因。

電波出口（カバー）
汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。

金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。
傷・破れの原因。
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、電波出口のカバーを交換してください（有料）。

付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
汚れはすぐにふき取る。丸皿の落ちにくい汚れは、クレンザーでこすり落とす。
特に丸皿は、汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。

お願い
■**金属タワシなどでこすらない** 傷・割れ・火花の原因。
■**角皿は急冷しない** 変形の原因。
冷めるまで待つ。
万一、変形したときは、図のように調理台などを利用し、静かに押して変形を直す。

重量センサーの０グラム調節

● 自動調理がうまくいかないときに行ってください。また、定期的（半年に１回程度）に行うことをおすすめします。（重量センサーを正しくはたらかせるための基準合わせです）

1 **ドアを開けて、庫内に回転アミと丸皿をセットする**
お願い 角皿ははずす。

2 **ドアを開けたまま、脱臭を６秒間押す**
６秒後に「ピッー」と鳴り、０グラム調節が完了。

お料理がうまくできないとき

全般	
自動キー、オートメニューがうまくできない	●重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡35ページ

ごはん・おかずのあたため	
食品がうまくあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。レンジ加熱では、金属容器は使えません。
あたためであたためても、熱くならない	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～500gが上手にできる分量です。 ●重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡35ページ ☆もう少し加熱したいときは、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱してください。
あたためであたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～500gが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、重くありませんか。 ●重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡35ページ
ごはんがぬるい、あつい	●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●仕上がり ⌄(弱め)・⌃(強め)を選んでください。
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
冷凍品（冷凍ごはんなど）があたたまらない	●あたためを2回押していますか。 ●食品の量にあった食器を使っていますか。 （容器を使わないとあたたまりません。タッパーなどの軽い容器のときは、仕上がり⌃(強め)を選んだり、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱します。）
カレーやシチューが熱くならない 熱いところとぬるいところがある	●カレーなどとろみのあるものは、仕上がり⌃(強め)を選ぶと熱くなります。また、加熱後はかき混ぜます。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

トースト	
焼けない 裏面が焼けない	●丸皿をはずし、焼きアミをセットしていますか。 ●焼きアミは庫内の奥にセットしていますか。➡19ページ（中央や手前にセットすると、焼き色がつきません）

解凍	
食品が煮えた	●ラップをはずして解凍しましたか。 ●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●食器を使っていませんか。スチロールトレーで解凍してください。 ▶スチロールトレーがないときは、丸皿にラップをしき、その上に食品をのせてレンジ「200W」で様子を見ながら加熱します。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり溶けかけたものは、レンジ「200W」で様子を見ながら解凍してください。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～800gが上手にできる分量です。 ☆さらに解凍したいときは、レンジ「200W」で様子を見ながら加熱してください。（再度、解凍は使わない）

ゆでもの	
野菜をゆでるとできすぎになる	●容器を使っていませんか。 ▶食品は洗ってラップに包み、直接丸皿にのせてください。容器を使うときは、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱します。
生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど2個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ●ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱してください。（再度、ゆでものは使わない）

のみもののあたため	
牛乳が熱くなりすぎる	●ミルク・酒かんを使っていますか。あたためでは、熱くなりすぎます。 ●重い（厚めの）カップ（容器）を使うと熱くなる場合があります。 ▶仕上がり⌄(弱め)を選ぶか、軽い（薄手の）カップにかえてください。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸騰することがあります。カップの7～8分目まで牛乳を入れます。それより少ないときは、仕上がり⌄(弱め)に合わせます。
お酒のあたため方がわからない	●ミルク・酒かんを使い、仕上がり⌄(弱め)を選びます。
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

オーブン・グリル	
角皿調理のとき焼きムラが気になる	●食品の様子を見ながら、途中（めやすは調理時間の7割経過時点）で、角皿の手前と奥を入れかえると、均一に加熱できます。

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

こんな場合は故障ではありません。	
表示が出ない	●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。 ●ドアを閉めてから5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉してください。 （電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません。） 加熱終了後5分すぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが故障ではありません。「オートパワーオフ」のため ➡2ページ ●停電していませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。（電流容量不足）
キーを押しても作動しない	●ドアは確実に閉まっていますか。 ●ドアを閉めてから5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。 「オートパワーオフ」のため ➡2ページ
食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●あたため、自動キー、スタートを押し忘れていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。店頭展示用（デモ）モードになっています。 ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。➡23ページ ●電波出口、庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。➡35ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡13ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で脱臭を行ってください。➡34ページ
調理のでき上がりが悪い	●角皿を使うときは、丸皿ははずしてください。 ●メニューの材料、分量、作り方を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。 ●自動調理がうまくいかないときは、重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡35ページ
丸皿、回転アミが左右に回る	●回転方向は一定ではなく、左右どちらにも回ります。
丸皿が回らない	●丸皿が白いため、回っていないように見えていませんか。 ▶食品を丸皿の端にのせてあたためで確認してください。

こんな場合は故障ではありません。	
表示部に「デモ」が表示されている	●店頭展示用（デモ）モードになっています。（キーを押しても加熱されません） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
加熱中、加熱後に音がする	●加熱中にカチカチする音は、加熱をコントロール（制御）している音です。 ●レンジ加熱中の「ブーン」「ジィージィー」等の音は、レンジの動作音で故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
オーブン・グリル調理のとき上ヒーターが赤くならない	●手前側のヒーターは消費電力が低いため、赤くなりません。
“スタート”のランプが点滅する	●加熱の途中でドアを開けると点滅します。 ▶続けて加熱するときはスタートを押してください。 加熱しないときはとりけし・切を押してください。
加熱終了後、ブザーが鳴る	●出し忘れお知らせを設定していませんか。➡14ページ 食品をすぐに取出さないと、加熱後から1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間）
「U1」の表示が出る	●付属品をまちがえていませんか。 ▶使う付属品をメニュー集で確認してください。 ▶角皿だけの調理のときは、丸皿ははずしてください。 ▶レンジ加熱のときは、丸皿をセットしてください。 ▶正しい付属品をセットしてください。 ▶脱臭のときは、丸皿をはずしてください。 とりけし・切を押すと「U1」の表示は消えます。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。
故障の状況と表示部の英数字（A0、A1、A7、E0、E5、F3、P0、P1、P5）をお買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名（オーブンレンジ）
2. 形　　名（RO-MD 2）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご　住　所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

※付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー		分　量	加熱時間のめやす
ごはん		１人分（150g）	約50秒～１分30秒
ピラフ		１皿（250g）	約２～２分30秒
しゅうまい		15コ（225g）	約２～２分30秒
焼き魚		１切（70g）	約50秒～１分
みそ汁		１杯（150mL）	約１分30秒～２分
スープ		１杯（200mL）	約２～２分30秒
焼きそば	ラップ有り	１皿（300g）	約２～２分30秒
野菜炒め	ラップ有り	１皿（250g）	約２～２分30秒
牛乳		１杯（200mL）	約１分30秒～２分
酒かん		１杯（180mL）	約１～１分20秒
野菜の煮もの	ラップ有り	１皿（300g）	約２～３分
カレー	ラップ有り	１皿（200g）	約１分30秒～２分
冷凍	ごはん（ラップ有り）	１人分（150g）	約２分～２分30秒
冷凍	カレー（ラップ有り）	１皿（200g）	約５～６分
冷凍	焼きおにぎり	２コ（100g）	約１分30秒～２分
冷凍	ピラフ	１皿（250g）	約４～４分30秒
冷凍	しゅうまい	15コ（225g）	約４～４分30秒
肉まん		１コ（100g）	約50秒～１分
あんまん		１コ（100g）	約50秒～１分
冷凍肉まん		１コ（100g）	約１分20秒～約１分30秒
冷凍あんまん		１コ（100g）	約１～１分20秒

１mL＝１cc

解凍（レンジ「200W」で解凍する）

	分　量	加熱時間のめやす
1. さしみ	100g	約30秒～１分
	200g	約１～２分
	300g	約２～３分
2. 全解凍	100g	約１～２分
	200g	約３～４分
	300g	約４～５分

ゆでもの（レンジ「600W」で加熱する）

	分　量	加熱時間のめやす
1. 葉菜	100g	約１分30秒～２分
	200g	約２分30秒～３分
	300g	約３分30秒～４分
2. 根菜	100g	約２分30秒～３分
	200g	約３分30秒～４分
	300g	約５分～６分
	500g	約９分～10分

サクッとフライ（両面グリルで加熱する）

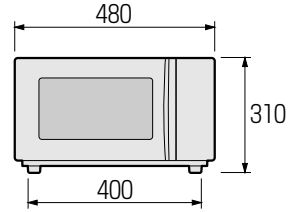
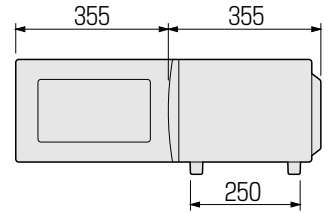
	分　量	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	約10～12分

スピードトースト／冷凍トースト（両面グリルで加熱する）

	分　量	加熱時間のめやす
常温	１～２枚	約３～５分
冷凍	１～２枚	約４～６分

仕様

電　源		交流100V　50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動：1000W～100W相当 手動：1000W・600W・200W
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1430W
	温度調節	40℃（発酵）・100～250℃
グリル	消費電力	1430W
トーストキー	消費電力	1430W
「0」表示のとき	消費電力	2.4W
待機時消費電力		0W
寸　法	外形	幅480×奥行355×高さ310mm
	庫内（有効）	幅290×奥行310×高さ190mm
	ターンテーブル（丸皿）直径	285mm
質　量		12kg

外形寸法（単位mm）

※付属品については11ページをご覧ください。
※空焼き防止のため、このオーブンレンジの250℃の温度での運転時間は約12分間です。
　その後は自動的に200℃に切換わります。
※待機時消費電力とは、電源プラグを差込んでも、表示部が消灯している状態の消費電力です。
※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。またアフターサービスもできません。

愛情点検

●長年ご使用の
オーブンレンジ・
電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●その他の異常・故障がある。

ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

便利メモ	お買上げ日	年　月　日
	販売店名	
		☎（　　　）

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

MITSUBISHI
RO-MD2

ZT945Z502H01Ⓑ